

墨宝养生

MOBĀO
YANGXING
阴阳·经

练习书法能增加大脑的血流量，
活化脑细胞，增强记忆力，延缓衰老。

书法是心灵与墨的合奏曲，
是心灵与与纸笔之间的舞蹈，是
汉字与身体的融合。

书法的锻炼是让意识能量随着笔墨的运动
来疏通身体的气血经络，
给内脏增添活力，让汉字与身体共舞。



九州出版社
JIUZHOU PRESS

墨宝心性

刘凤军·书

图书在版编目 (CIP) 数据

墨宝养性 / 刘凤军著. -- 北京 : 九州出版社,
2013. 10
ISBN 978-7-5108-2405-0

I. ①墨… II. ①刘… III. ①汉字—书法—关系—养
生 (中医)—研究 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第252653号

墨宝养性

作 者	刘凤军 著
出版发行	九州出版社
出 版 人	黄宪华
地 址	北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话	(010) 68992190/2/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京华忠兴业印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 16开
印 张	14
字 数	201千字
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-2405-0
定 价	30.00元

★版权所有 侵权必究★

序

本书将带你穿越烦恼的迷雾，带你走进健康、幸福的七彩世界。它将改变你，改变你的家人和朋友的生活态度。带你走出低谷、走向生理和心理的和谐健康；带你走向美好幸福的心灵与汉字的修炼，走向长寿与智慧的时空隧道。

今天我把在家里沉睡了几十年的、无几人知道的汉字养生方法贡献出来。方法有：书写汉字时如何与内脏同时运动，书写汉字时如何忏悔自己在生活中的过失和罪孽，书写汉字时如何提升自己的智慧和道德，如何给自己种下福田。其目的是让大家在练习中达到高质量的健身方法和高质量的福德修为，达到高质量的人伦道德。让人知道书法养生是让人如何行善做人，如何孝敬自己的父母，如何热爱自己的家、热爱祖国等，同时也是为了和大家共同研究书法文化与养生，为健身运动做点贡献。

练习书法能增加大脑的血流量，活化脑细胞，增强记忆力，

延缓衰老。何为书法，书法是心灵与墨的合奏曲，是心灵与与纸笔之间的舞蹈，是汉字与身体的融合。书法的锻炼是让意识能量随着笔墨的运动来疏通身体的气血经络，给内脏增添活力，让汉字与身体共舞。练习书法需要眼睛的敏锐，眼睛要炯炯有神，观察细微。这里还介绍了眼睛的运动，因为练习书法时间久了眼睛会疲劳，所以要通过眼睛的运动，使疲劳解除，使经络通畅，增强体能和耐力，为身体的健康增添一份资粮。

书中讲述了笔画与人体内脏的对应运动，如何与汉字相互沟通、呼吸与运笔等。通过书写与内脏、笔画、呼吸等相互结合，达到了书法的修炼目的，同时达到更好的养生效果，这是一举两得的功效，是艺术与健身相结合的完美体现，是书法与身体内脏融为一体的养生运动。通过书写运动，你会真实地感到书法就是养生，是主动而积极的养生运动，是提升智慧的开始。你会知道书法的艺术与养生相结合的奥妙等。

本书的内容非常独特，具体方法有，怎样锻炼手臂在写字时稳定不颤动，运笔有力，怎样让呼吸与笔画相互结合，达到形神统一，下笔如有神的境界。笔画与身体内脏的对应，汉字与五行相生相克的关系，书写汉字时与身体如何相互联系，眼睛的锻炼，临帖等。这样写出的汉字灵性非常强，增强汉字所代表的物质信息等等。

参考文献有：《黄帝内经》《易经》《道德经》《系辞》《中医理论》《欧阳询九成宫碑帖》等。

写于辽宁凌源 2012 年

刘凤军

目 录

第一章 八卦是最早的文字·····	1
第二章 书法可使人长寿·····	7
第三章 智慧是思想专一的成果·····	19
第四章 烦恼是智慧的初现·····	27
第五章 腐朽化神奇·····	35
1. 鱼的生成·····	38
2. 腐朽是新的物质在诞生·····	40
第六章 《黄帝内经》与养生·····	45
《黄帝内经》摘录·····	48
第七章 基本功训练·····	57
第一部 爬格子·····	59
第二部 笔画的训练·····	61
第三部 临字帖·····	62
第四部 书写调整身体状态·····	62

卷

第五部 呼吸的运动····· 64

第六部 眼睛的训练····· 70

第七部 看图训练····· 72

第八章 五行学说····· 81

1. 五行学说的基本内容····· 84

2. 事物的五行属性扮演和归类····· 85

3. 五行的生克乘侮····· 86

第九章 干支基本知识····· 91

1. 十天干····· 93

2. 十二地支（十二生肖）····· 95

3. 地支五行····· 95

第十章 《系辞》上传····· 97

第十一章 《系辞》下传····· 109

第十二章 《道德经》····· 119

第十三章 欧阳询九成宫碑帖欣赏····· 163



第一章
八卦是最早的文字

第一章

八卦是最早的文字

汉字自古以来就是一种具有神秘色彩的中国文化。中国的汉字有好几千年的历史，字的音、形、意等都具有阴阳五行的内容。汉字包罗宇宙万物，相传，汉字是从八卦的基础上演化过来的。每一个汉字都是由爻象组合而成的，每一个笔画都是一个小太极，每一个汉字都是宇宙能量的组合。

爻象的组合形成了汉字，它代表着阴阳五行、金木水火土、男女、昼夜、天地、宇宙万物等。爻象是宇宙中万物的因果变化的论述。

汉字就像宇宙中的星球，能量四射与宇宙中的各种物质相互融合。汉字之间的融合又产生不同的作用，产生不同的思想意识。智

慧的汉字组合会产生高质量的物质，智慧的汉字运用会给人带来身体与心理的融合，给人带来幸福，带来身体的健康，使人心想事成等。

八卦是什么？八卦是宇宙之玄机，是各方位的对应与相交现象的论述，是破解宇宙的语言，是最早的象形文字，是人体感应宇宙的方法，是天体现象与人体混化的论述，是年、月、日、时在四季变化的记录，是宇宙的分类与命名，是最早的象形文字，是心灵的教育，是大天医，是养生术。

八卦是最原始的文字，是象形文字，是最原始的科学著作。八卦是人体功能的产物，是最早的天文地理学，是人体科学著作。是汉字的初级阶段。

八卦是由“爻”象组合而成的，是最远古的象形文字，相传是伏羲氏所创。《系辞》中讲“伏羲氏仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。作结绳而为网罟，以佃以渔，盖取诸《离》。伏羲氏没，神农氏作，斫木为耜，揉木为耒，耒耨之利，以教天下，盖取诸《益》。日中为市，致天下之民，聚天下之货，交易而退，各得其所，盖取诸《噬嗑》。神农氏没，黄帝、尧、舜氏作，通其变，使民不倦，神而化之，使民宜之。《易》穷则变，变则通，通则久。是以自天佑之，吉无不利。”

传说汉字是仓颉所造，其实是伏羲所创，伏羲首创八卦，八

第一章

八卦是最早的文字

卦是最早的象形文字，是通过观察和身体的感悟所得，是最早的养生术。仓颉是在八卦的基础上第一次把象形文字进行整理和改革，使象形文字更加完善。

八卦（象形字）传到黄帝时代，因为生活的需要，黄帝命令仓颉用最简单的方法把事情记录下来等，从此仓颉开始研究。仓颉想，八卦包罗宇宙，那么又如何使八卦更加具体地把宇宙万物表达清楚？研究宇宙与万物怎样用最小、最简单的象表现出来。从此，八卦的象形字演变得更加具体。汉字乃宇宙万物之缩影，是天地之灵，是心灵沟通的工具。

中国汉字源远流长。仓颉造字是在八卦的基础上进行演练，通过观察天文地理，观察鸟兽虫蛇，观察宇宙万物等灵性的演变而形成的。万物的演变怎样用“象”表现出来呢？怎样使宇宙万物缩小而掌握在人的指掌中？通过观察与身体的感悟，汉字就这样诞生了。

何为象，象就是指形象、象形、象征、形状、样子。在《易经》里的象就是所谓的卦象、爻象，是最早的汉字，是宇宙万物的缩写。如“☰☷☱☲☳☴☵☶☰”等为卦象。“--”此形象所代表的是阴爻之象。“—”此形象代表的是阳爻之象。阴爻与阳爻代表的是阴阳之象。阴阳化生万物，变化无穷。

火字的形成。火在燃烧中的形状是外有火焰，发出热量，向

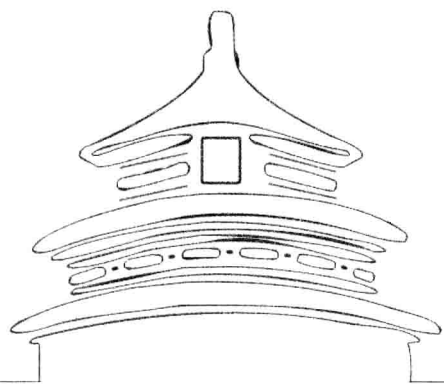
墨宝养性

外扩展，为阳。火之内为燃烧之原料，为静、为未变化之象，静为阴，动为阳。所以把离卦定为内阴外阳，为火之象。

水字的形成。水在流动中，中间是水流动的主力，为实，为阳。水在流动中外围是虚散的，根据此形状形成了内实为阳，外虚为阴，为水之象。八卦之象是用形象而命名的，八卦是天体、地理、人体及宇宙万物的代名词。

爻象成卦是无字天书，是人体与宇宙合一的高深理论，是智慧的产物，是古人对宇宙万物的心灵感悟，是实验者的心灵感悟之记录。

爻象者，阴阳之变化也。卦象者，宇宙万物与人体之代表也。辞也者，万物相交与变化的记录也。八卦是宇宙万物变化的语言，是宇宙万物混化之天机，是大脑运动的方式，是内脏运行的规律，是最早的养生导引术，是地理方位的坐标，是四季变化的论述，是最早的象形文字。



第二章

书法可使人长寿

第二章

书法可使人长寿

为何书法家的字那么受人推崇？因为书法使汉字有了记载，使汉字更加完善。文字的改革与变化从书法中可考察，书法是历代汉字变化的真实记载，是历史的见证。文字的改革，从象形字转变成篆书、隶书、楷书等到现在的汉字。（近代又一次改变，比如从繁体字到简化字等。）改变是时代的需要，每一次的文字改革都是时代的最大变化。近代的文字变化是始于新中国的成立，文字的变化预兆着时代的飞跃发展。今天的高科技使飞船上天，使飞天梦得以实现。每一次的汉字变化都在历史上最大、最快的发展时期。如欧阳询的楷书是书法的楷模，他把汉字书法推上了高峰。这一大文字的变化，佐证了强盛的唐朝。书法为中国的汉